SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.

Seniorze! Zadbaj o siebie!

PAMIĘTAJ!

- Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.
- Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.
- Odżywiaj się zdrowo.
- Nawadniaj organizm.
- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości,

zadzwoń na infolinię

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji

www.gov.pl/koronawirus

październik 2020 r.

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna